

高齢者によりそう地域の情報

# 旭市シニア生活便利帳



令和6年2月 発行

# 令和5年度版(第5版)発行にあたって

旭市では、高齢者が住み慣れた地域で、安心して生活ができるように、関係者が集まり地域での支援について話し合う場「生活支援体制整備事業協議体」を設置しています。

地域の課題やサービスのあり方について定期的に会議を開催し、この会議において地域の高齢者と暮らしに役立つお店・事業所をつなぐ「旭市シニア生活便利帳(初版)」を令和2年3月に作成しました。

このたび更に充実させた情報をお届けするため、令和5年度版を作成することになりました。

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、この便利帳が少しでもお役に立てれば幸いです。

## 便利帳のご利用にあたって

この便利帳は、生活支援コーディネーターが集めた情報と旭市の広報紙とホームページ上で一般募集し、掲載の申込みがあったお店・事業所の内容をもとに作成しています。

市内全てのお店・事業所情報を掲載している訳ではありません。また、この便利帳の情報は、令和5年10月時点のものであり内容や料金等が変更されている場合がありますので、ご利用の際には新しい情報を直接お店・事業所にご確認ください。

便利帳のご利用で生じた当事者間のトラブル等につきましては、一切の責任を負いかねます。

なお、便利帳は旭市のホームページ上でも公表していますので、ご活用ください。

# 目次


食料品(日用品)を配達してくれるお店	1ページ
弁当を配達してくれるお店	3ページ
出前してくれるお店	4ページ
日用品・消耗品・灯油の配達をしてくれるお店	5ページ
衣類を配達、または店まで送迎してくれるお店/寝具類を配達してくれるお店/灯油を配達してくれるお店/集配してくれるクリーニング店/	
移動販売	6ページ
パソコン、スマートフォンの困りごとに対応してくれるお店	7ページ
電気工事、家電製品の修理対応してくれるお店	7ページ
住宅の修理・リフォームをしてくれるお店	8ページ
高齢者に優しい理容・美容店	10ページ
出張してくれるお店/車いす対応の座席のある理容店/	
お薬を届けてくれるお店(保険外サービス)	11ページ
往診してくれる整骨院、はり、きゅう、マッサージ施設	12ページ
家での生活支援	13ページ
ヘルパー事業所の介護保険外サービス/その他の介護保険外サービス/見守り/草取り、草刈り/家の片づけ・財産処分・遺品整理/	
介護タクシー	20ページ
旭市コミュニティバス・デマンド交通 きらりんタクシー	22ページ
高齢者に優しいサービス	23ページ
相続・財産管理・保険・税務相談等/福祉用具のレンタル、販売/高齢者の運転講習/眼鏡、補聴器を訪問で作る、調整/ペットの送迎付きトリミング/お墓掃除、お墓参り代行サービス/	
通うことができる施設など	25ページ
学び・趣味・交流活動/健康づくり/	
家族交流会・認知症カフェ・シニアカフェ	27ページ
旭市高齢者見守りネットワーク事業	28ページ
旭市高齢者福祉サービス	31ページ
「あさピー☆きらり体操」のご案内	32ページ
地域包括支援センター	35ページ

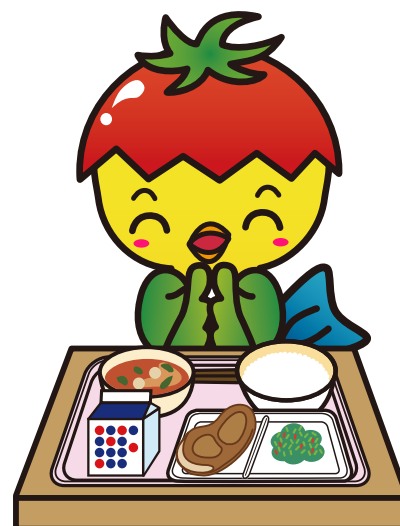
※携帯電話や市外から電話する場合は、市外局番「0479」が必要になります。

## 食料品（日用品）を配達してくれるお店




番号	名前	連絡先	配達・対応区域	サービス内容
1	飯倉分店	新町340 62-0339 (FAX 62-1777)	市内全域	商品1,000円以上ご注文で当日配達します。 平日午前9時～10時注文受付。 定休日：日曜日 店舗にない品物もお取り寄せできますので ご注文ください。 65歳以上で常に連絡が取れる方の注文 に限ります。
2	遊橋商店	ニの995 62-0561	旭地域の ニ・ロ・鎌数・ 新町・江ヶ崎・ 琴田	商品1,000円以上お買い上げ注文で配 達します。 定休日：日曜日
3	鎗木商店 (YSP鎗木)	ニの6463 62-2074 (FAX 64-1166)	旭地域	商品2,000円以上ご注文で配達料無料 平日午前9時から注文受付。 店舗にない品物はお相談ください。 定休日：不確定
4	垣根屋商店	椎名内3076 62-0726 (FAX 62-2245)	旭地域の 矢指	午前9時～午後5時注文受付。 取扱商品：食品、野菜、米、たばこ、灯油 他 定休日：なし
5	みのや商店	口の648 62-0208 (電話・FAX共通)	市内全域	お米5kg以上から配達します。 ※配達料無料 定休日：日曜日・祝日
6	勝部商店	後草2006-16 55-2209 (電話・FAX共通)	海上地域の 後草・蛇園・ 見広	平日午前8時～午後5時注文受付。 品物により翌日配達になります。 定休日：日曜日 65歳以上の方の注文に限ります。
7	石橋菓子舗	飯岡2263 57-2215 (電話・FAX共通)	飯岡地域	商品1,000円以上お買い上げ注文で配 達します。 65歳以上の方の注文に限ります。 定休日：水曜日

## 食料品(日用品)を配達してくれるお店

番号	名前	連絡先	配達・対応区域	サービス内容
8	平公屋鮮魚店	飯岡2374 57-2413	飯岡地域	商品2,000円以上お買い上げ注文で配達します。 取扱商品: お刺身、揚げ物、煮魚、お惣菜など 定休日:月曜日
9	平野屋商店	三川7059-2 57-3239 (電話・FAX共通)	市内全域 (配達地域はご相談ください)	平日午前10時から午後4時まで配達します。 金額に応じてお菓子の詰め合わせも承ります。 商品2,000円以上でポイントカードにポイントをつけます。 定休日:日曜日
10	(有)越川商店	萬力2178 68-2303	千潟地域の 古城	商品1,000円以上 午前8時~12時の注文で当日配達します。 定休日:毎月5日、15日、25日
11	生活協同組合 パルシステム 千葉 	船橋市本町2-1-1 船橋スクエア21 4F 0120-554-270 月~金 9時~20時	市内全域	月曜日から金曜日の決まった曜日に毎週1回食料品や日用品を配達します。 (※配達曜日・時間の指定はお受けできません。) 注文締切:配達翌日午後1時(WEBの注文の場合) パルシステム千葉へ加入後、利用できます。



## 弁当を配達してくれるお店

番号	名前	連絡先	配達・対応区域	サービス内容
12	喫茶ひまわり (みんなの家) 	野中3825 60-0607 (代表)  (FAX 60-0667)	①旭地域の野中 と飯岡地域の 三川周辺  ②店舗から5km 以内	日替わり弁当(500円~2,000円) 11:00~16:00の間に配達します。 ※おかずのみもできます (ごはんなし100円引き) ①弁当1個~配達します (地区限定野中・三川地区周辺のみ) ※配送料無料、要前日予約 ②弁当2,000円以上の注文で配達します (区域5km以内) ※配送料無料、要2日前予約  定休日:土日・祝日・GW・お盆・ 年末年始
13	ワタミの宅食	匝瑳市高3245-2  0120-191-950	市内全域	・夕食のお届け 週1日~ ・惣菜のみ 530円~ ・ご飯付き惣菜 390円~ 予約、前金制(注文締切 前週水曜日) 現金・クレジット・口座振替が利用できます。  定休日:土曜日、日曜日、祝日、 12月31日~1月3日 (冷凍弁当あり)
14	タイヘイの 宅配健康食 	東京都江戸川区 松江7-8-10  0120-996-181  ✉ family@ taiheig.co.jp	市内全域	冷凍弁当(5食・7食・14食セット)の配達 【定期便対応可能】 ・エネルギーと塩分を調整したお食事(主食付き・おかずのみ2種類の計3種類) ・たんぱく質と塩分を調整したお食事 ・やわらかいお食事(やわらか食・ムース食) ・一般食 送料:ヤマト運輸のエリア基準に準ずる 1配送5,400円(税込)以上で送料無料 電話受付時間:午前9時~午後5時 (土日・祝日を除く) インターネット受付:24時間
15	株式会社 ファンタジー ミールタイム 	東京都北区赤羽 2-51-3 NS3ビル  0120-054-014  携帯からは 0570-054-014  (FAX 0120- 054-024)  ✉ info@ mealtime.jp	市内全域 (ヤマト運輸社 にて配達)  配達日時指定、 センター止めにも 対応しています。	冷凍弁当で7食以上からお届けします。糖尿病、腎臓病など食事制限やご体調に合わせたお食事を、栄養士がお電話にて食事相談をしながら承ります。 1食648円~。 4,980円以上のご注文で送料無料。 初回のみ届け先住所などの会員登録が必要。定期便利用の際は緊急時連絡先が必要。 営業日:平日9:00~17:15 定休日:電話対応のみ土日祝日は休み。配達は年中無休。 注文方法:電話、FAX、郵送、インターネット ( <a href="https://www.mealtime.jp">https://www.mealtime.jp</a> ) 支払方法:代金引換、現金払い、 クレジットカード払い

## 出前してくれるお店

番号	名前	連絡先	配達・対応区域	サービス内容
16	にわ国道店	ニの463 63-7166 (FAX 64-0566) ✉ niwa-gr@nifty.com	市内全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・弁当 880円(税別)～5個以上で配達できます。</li> <li>・出前配達 料理3点以上(ご飯、デザートは含まないで)で配達できます。</li> </ul> 年4回お休みがあります。
17	Restaurant KOU レストラン コウ 	ニの6016-7 85-8837	店舗から5km以内	65歳以上の方に限り テイクアウトメニュー(ソレイユのケーキ込) 4,000円以上注文で配達します。 ※配送料無料、要3日前予約 定休日:水曜日、不定休
18	ぱんやさん (みんなの家) 	野中3825 60-0607 (代表) (FAX 60-0667)	店舗から5km以内	食パン・菓子パン・サンドイッチ等(100円～500円) 2,000円以上の注文で11:00～16:00の間に配達します。 ※配送料無料、要2日前予約 定休日:土日・祝日・GW・お盆・年末年始
19	中国料理 香妃 	口の1553-2 63-6881 ✉ naos6857@gmail.com	旭地域	出前配達(2,000円から) メニューはホームページより確認してください。 定休日:月曜日
20	旬鮮創作 なみ川 	蛇園771-1 55-3600 (FAX 55-3950)	海上地域  市内全域	出前配達 出前メニュー表記載メニューの配達 料理2点以上(おかずのみは不可)で配達できます。 お弁当・仕出し配達 弁当・仕出しチラシ記載メニューの配達 2日前までに注文必要。 5,000円以上で配達いたします。 ※特注・お急ぎの方はお電話ください。 定休日:なし ※急な休みもありますので電話で確認してください。 メニューはホームページを確認してください。
21	魚定	秋田1762-31 68-2432	千潟地域の古城・中和 旭地域の鎌数・新町	2,000円以上の注文で希望日の朝、配達します。 前日までにご注文ください。 定休日:月曜日、木曜日



日用品・消耗品・灯油の配達  
(衣類を配達、または店まで送迎してくれるお店)

番号	名前	連絡先	配達・対応区域	サービス内容
22	井筒屋洋品店	口の846-1 62-0108 (FAX 62-0450)	市内全域	紳士・婦人服の配達します。 送迎ご相談ください。 定休日:水曜日

日用品・消耗品・灯油の配達(寝具類を配達してくれるお店)

番号	名前	連絡先	配達・対応区域	サービス内容
23	つちや寝具店	ニの1967 62-0211	旭地域	綿打直し工場のあるふとん店です。手作りで快適な眠りをお届けいたします。 おふとん等の事、お気軽にご相談ください。 配達等も無料でいたします。 定休日:水曜日
24	飯田ふとん店	後草2343-5 55-2228 (FAX 55-2234)	市内全域	寝具全般(製造・販売) ふとん打ち直し(全て当店仕立て) 配送無料です。 貸ふとん(一部配送無料地域あり) 定休日:金曜日

日用品・消耗品・灯油の配達(灯油を配達してくれるお店)

番号	名前	連絡先	配達・対応区域	サービス内容
25	有限会社 酢屋石油店	ニの1687 62-1256 (電話・FAX共通)	市内全域	灯油の配達 定休日:日曜日、1月1日~3日
26	有限会社 坂井石油	中谷里7831-3 62-3021 (FAX 63-4696)	店舗から 5km以内	灯油の配達 定休日:日曜日、1月1日~3日
27	(株)太田屋商店	泉川1563-2 62-1296 (FAX 63-8867)	店舗から 5km以内	灯油の配達 65歳以上の方の注文に限ります 定休日:日曜日
28	フジ石販有限 会社	清滝2251-3 55-3037 (FAX 55-4323)	海上地域	灯油の配達(36ℓ以上) パンク修理(自動車) 定休日:日曜日、1月1日~3日
29	(株)向清商店	飯岡2291-1 57-2023 (FAX 57-5805)	飯岡地域	灯油の配達(18ℓ以上) 65歳以上の方の注文に限ります 定休日:日曜日、祝日
30	松本石油店	横根1282 57-2325	飯岡地域	灯油の配達 配達時間:午前9時~午後5時 定休日:日曜日 1月1日、1月2日



## 日用品・消耗品・灯油の配達（灯油を配達してくれるお店）

番号	名前	連絡先	配達・対応区域	サービス内容
31	(有)ミヤザワ	南堀之内8-2 68-2522 (FAX 68-4626)	市内全域	灯油の配達します。 定休日：日曜日、1月1日

## 日用品・消耗品・灯油の配達（集配してくれるクリーニング店）

番号	名前	連絡先	配達・対応区域	サービス内容
32	フタバ クリーニング	江ヶ崎1632 62-0905	市内全域	衣類、寝具のクリーニング及びシミ抜き 定休日：日曜日、祝日
33	(有)石毛雑貨店 (Yショップ 千潟石毛店)	清和甲207 68-2200	千潟地域の 中和  旭地域の 新町	こたつ布団・毛布・衣類等のクリーニング品の集配、食品・雑貨・日用品等の配達を行います。 合計3,000円以上でお願いします。 ※どなたでも利用できますが、集配の日時等は当社の都合によりますので、電話でお問い合わせください。 定休日：年末・年始 また、都合により休みとなる場合があります。

## 移動販売

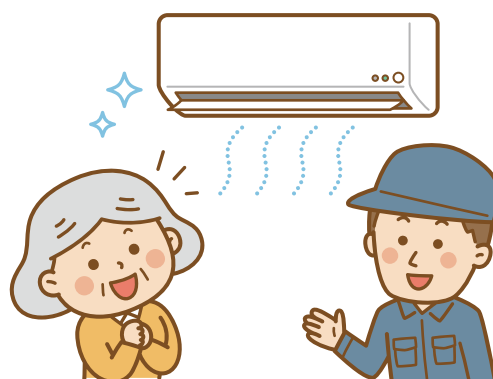
番号	名前	連絡先	対応区域	サービス内容
34	イオンスタイル 旭中央	イの4337-1 60-3120	市内各地区	販売場所と時間は電話でお問い合わせください
35	(株)千葉薬品 「ヤックス移動 販売らくちん便」	(野栄店) 匝瑳市今泉6560-1  (飯岡店) 横根字瀬戸3502-1 070-1200-0089	火曜日 主に市内西地域  木曜日 主に市内東地域	販売場所と時間は電話でお問い合わせください
36	移動スーパー とくし丸	萬力4428-2 0476-95-9111 (ナリタヤ)	市内各地区	家の前でお買い物、注文もできます。 とくし丸を見かけたら、どなたでも皆で一緒にお買い物できます。 定休日：日曜日

## パソコン、スマートフォンの困りごとに対応してくれるお店


番号	名前	連絡先	対応区域	サービス内容
37	スクール&サポート SHAIN	口の146-C 74-8270 ✉ info@ss-shain.com	市内全域	パソコン・スマホ・タブレットの困りごと全般サポートいたします。 修理・設定・操作使い方説明サポート ・変な画面が出る ・インターネットが繋がらない ・やり方がわからないなど 訪問設定サポート基本料金 5,500円(税込) ※相談・お見積り無料。 内容に応じて追加料金が発生します。 営業時間:午前10時~午後8時 定休日:火曜日・夏季年末年始休業・その他不定休あり

## 電気工事・家電製品、その他修理をしてくれるお店


番号	名前	連絡先	対応区域	サービス内容
38	千葉県電機商業 組合海匝支部 NPO法人 あなたの街の 電気屋さんが 見守り隊	飯岡2217 (代表店舗) 090-4827-5673 ✉ ishizaka@alto.ocn.ne.jp	市内全域	電気製品に関する困り事全般に対応します。 (例) ・電球や照明器具の交換 ・コンセントの交換 ・アンテナが倒れた ・エアコンの調子が悪い ・火災報知機の取付等 ・テレビの映りが悪い ・家電製品の使い方がわからない 定休日:日曜日 地元の電気屋さんの組合員が運営する組織です。 ご利用につきましては、原則シニア様と1対1ではなく、第三者(ご親族様、行政、介護事業者様等)からのご依頼で対応いたします。(特に金品等の取引時に事故防止のため)



## 住宅の修理・リフォームをしてくれるお店

番号	名前	連絡先	対応区域	サービス内容
39	(株)石川商会 住宅機材 	ニの1710 62-1341 (FAX 63-8243) ✉ info_isjk@ishikawa-1341.co.jp	市内全域	トイレ、風呂、台所、給湯器、水栓などの水のトラブルお任せください。 専門担当者が訪問し、水廻りの工事や調査・メンテナンスを承っております。 ※料金は事前に下見に伺い、お見積りさせていただきます。  受付時間:午前8時~午後5時  定休日:日曜日・祝日・第2土曜日
40	イシカワ リフォーム 運営: (株)石川商会 住宅機材 	ニの1720 0120-64-7313 (FAX 60-2088) ✉ info@ishikawa-reform.jp	市内全域	地域のリフォーム専門家として30年以上の実績。リフォームデザイン賞10年連続受賞。家も暮らしも新しく。イシカワリフォームでは水廻りはもちろん、外壁、屋根、玄関などのリフォームから、増改築などの大型リフォームまで対応。住まいに関する全てのご相談にお応えいたします。 ※料金は事前に下見に伺い、お見積りさせていただきます。  営業時間:午前9時~午後6時  定休日:水曜日・祝日
41	ミスタービルド パティオ	鎌数174-2 0120-63-1030 (FAX 63-1251) ✉ patio@sweet.ocn.ne.jp	市内全域	トイレ、キッチン、洗面所など水回りから屋根、外壁の外回りまでお家まるごとリフォーム、修繕いたします。もちろん、新築工事、解体工事にも対応いたします。 ※料金は事前に下見に伺い、お見積りさせていただきます。  定休日:土曜日・日曜日・祝日
42	(株)弘信建装	口の971-2 0479-85-8013	市内全域	「塗装のことならお任せください」  国家公認 一級塗装技能士があなた様の大切なお家を心を込めて、願いを込めて、刷毛を握ります。 地域密着【地元で愛されまごころ込めて】 (株)弘信建装  定休日:日曜日  電話相談は年中無休(午前8時~午後8時) どんな些細な事でもご相談承ります。 お気軽にお電話ください。

## 住宅の修理・リフォームをしてくれるお店


番号	名前	連絡先	対応区域	サービス内容
43	島田ガラス店	後草2015-3 55-2184 (FAX 74-3098) ✉ ks8456@amber. plala.or.jp	市内全域	ガラス修理、網戸張替、玄関・窓かぎ・戸車交換  料金はお問合わせください。 旭市共通商品券使えます。  定休日：日曜日  (お急ぎの場合は、お電話ください。)
44	(有)丸富士 工務店	三川4362 070-7566-4368 (FAX 57-4368)	市内全域	新築・リフォーム工事 見積り無料  営業時間：午前8時～午後5時  定休日：日曜日  建設業許可 (般-2)第33758号
45	株式会社 ケンシン設計 	三川4448 0120-82-5520 (FAX 50-6102)	市内全域	住宅の修繕・リフォーム・増改築・建て替え など住まいに関するすべてのご相談に対応 します。 お見積り無料です。  定休日：日曜日
46	株式会社 SEISHO	香取市本郷244-1 丸神ビル2階 0478-79-9098 (FAX 0478- 79-9095) ✉ seisho. corporation@ gmail.com	市内全域	・電気工事 ・アンテナ工事 ・エアコン工事 ・各所リフォーム工事 ・雨漏り工事 ・屋根工事 その他住宅のお困り事は何でもご相談くだ さい。  定休日：土曜日・日曜日・祝日



## 高齢者に優しい理容・美容店（出張してくれるお店）

番号	名前	連絡先	対応区域	サービス内容
47	蒼葉訪問福祉美容室 (蒼葉福祉介護タクシー)	江ヶ崎27-3 090-6016-1284	市内全域	カット代一律1,500円 車いす、ストレッチャー対応 24時間対応
48	ミヤ美容室	イの1626-2 63-1115 ✉ marshmallow. em0418@ softbank.ne.jp	市内全域	美容全般 送迎・訪問等できます。 受付:午前9時~午後4時 カット4,000円~ その他、要相談 ※顔剃り、シャンプー等、相談に応じます。 定休日:火曜日 定休日も相談に応じます。
49	ヘアサロン 姉妹	岩井801-4 55-3045 (電話・FAX共通)	市内全域	外出が困難な方のご自宅、福祉施設、病院 等ご希望の場所へ訪問いたします。 ヘアカット2,500円(交通費込み) ※顔剃り、シャンプー、パーマ、毛染めは 相談にて 定休日:なし ケア理容師が出張いたします。 ベッドサイドのカットも可能です。
50	訪問理美容 えにし(縁)	三川6457 57-5787 携帯電話 090-4171-1016	市内全域	個人宅・介護福祉施設・デイサービス等ど こでも伺って散髪します。 カット1,500円~ 定休日:なし
51	ヘアサロン クレイヴ	米込1828-1 68-1065	市内全域 応相談	美容全般。外出が困難な方のご自宅、福祉 施設等ご希望の場所へ訪問いたします。 カット2,500円 シャンプー、パーマ、毛染め、その他ご相談 ください。 車いす、ベッドでのカットも可能。 定休日:火曜日、第3水曜日、年末年始

## 高齢者に優しい理容・美容店（車いす対応の座席のある理容店）

番号	名前	連絡先	対応区域	サービス内容
52	国保旭中央病 院内の理髪店 	イの1326 旭中央病院 2号館3階 63-8111 (代表) 呼び出し 店主携帯電話 080-2093-5135	旭中央病院入院 中の方の病室へ 出張サービス承 ります。  一般の理髪店と してどなたでもご 利用できます。	男女とも理容全般 午前9時~午後5時 ご予約の方優先 男性カット・シャンプー・ひげそり3,500円 女性カット・シャンプー・ブロー 3,200円ほか 定休日:土曜日、日曜日、祝日 座席2(うち車いす対応1)

## お薬を届けてくれるお店（保険外サービス）

番号	名前	連絡先	配達・対応区域	サービス内容
53	毎日薬局 旭店	イの4640 62-4077 (FAX 62-4078)	市内全域	お薬配送サービス薬局便 処方薬等を薬局スタッフがご自宅、施設、職場等へ配送いたします。 無料でご利用いただけます。 ご希望の方は、事前に薬局へご相談ください。 定休日:日曜日、祝日 ※旭田町店のみ火曜日も定休日
54	毎日薬局 旭田町店	口の1536-11 75-4591 (FAX 75-4592)		
55	毎日薬局 海上店	後草3286-1 50-2521 (FAX 50-2522)		
56	毎日薬局 千潟店	秋田1748 74-7467 (FAX 74-7468)		





## 往診してくれる整骨院、はり・きゅう・マッサージ施設

番号	名前	連絡先	対応区域	サービス内容
57	訪問治療院 らくまる (訪問はり灸 マッサージ)  	二の6459-25  71-4133  携帯電話 080-3200-4133	市内全域	<p>寝たきり又は歩行が辛くお一人での通院が困難な方を対象に、国家資格を持った施術者が自宅や入所施設に訪問し、医師の同意を得て医療保険(健康保険)を使って、少ない負担で継続的に訪問マッサージや訪問はり灸を行う国の制度です。</p> <p><b>【利用条件】</b> 下記の3つの要件にすべて該当する方</p> <p>①歩行困難などで一人での通院が難しい方(寝たきり・車イスや杖を利用・認知症など)</p> <p>②下記の症状や疾患のある方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・筋肉の麻痺・関節拘縮のある方(脳出血・脳梗塞後遺症など)</li> <li>・腰痛・神経痛・首や肩の痛みなど、慢性的に痛みのある方(腰部脊柱管狭窄症、坐骨神経痛、五十肩、首・肩の極度のコリなど)</li> </ul> <p>③医師から、訪問マッサージ又ははり灸が必要だと認められる方</p> <p>営業時間: 午前9:00～12:00 午後2:00～6:00</p> <p>定休日: 金曜日、日曜日 (臨時休業有)</p> <p>※ 本サービスのご利用にあたり、まずはお気軽にお問い合わせください。(相談員がご利用方法とお身体の状態について伺いいたします。また、体験施術を実施しております。)</p> <p>身体的に不自由なお悩みを持たれている方の、健康と笑顔を支える一助となれるよう、努めてまいります。</p>
58	はやし整骨院	川口3449-4  62-6534  (電話・FAX共通)	市内全域	<p>歩行が困難な方の利用に限り、平日午後1時30分から3時の間で往診します。健康保険適用です。</p> <p>往診実施曜日:月・火・木・金 ※土曜日は要相談</p> <p>診療時間:午前8:30～12:00、 午後3:00～7:00 予約優先</p> <p>休診日:水曜日の午後、日曜日、祝日</p> <p>外来の混雑次第によりお断りすることがありますのでご了承ください。</p>



## 家での生活支援（ヘルパー事業所の介護保険外サービス）


番号	名前	連絡先	対応区域	サービス内容
59	株式会社 輝	二の1834-1 75-4613 (FAX 75-4614) ✉ kagayaki@ bizimo.jp	旭市 匝瑳市 東庄町 銚子市	介護保険を利用しない、お客様自己負担型の訪問介護サービスです。 病院や療養施設、散歩や買い物など一時的な外出つきそいも行います。 ちょっとしたお出かけ・冠婚葬祭などの場でもしっかりとお世話します。  ご利用料金（基本料金） 継続してご利用の場合：1時間2,750円 1日のみのご利用の場合：1時間3,300円  定休日：土曜日、日曜日、祝日（ご利用者様の希望にあわせて定休日も利用可能）
60	有限会社 旭家政婦紹介所  	東足洗1352-2 63-4332 (FAX 63-4456) ✉ info@asahi- kaigo.com	市内全域	家政婦の紹介  ・常識の範囲内でのサービス ・1時間2,000円～2,500円 ・紹介手数料 30% ・交通費 ・受付手数料660円（初回のみ）  定休日：日曜日・祝日 12月29日～1月3日 厚生労働大臣許可（12-ユ-030002）
61	株式会社 介護太陽	見広5-1 55-2311 (FAX 55-2316) ✉ taiyo@beetle. ocn.ne.jp	旭市 銚子市 匝瑳市	院内介護 1時間3,000円  定休日：土曜日、日曜日
62	あい支援 センター	三川4936 57-5076 (FAX 57-5078)	市内全域	・一緒に庭仕事、草取り、家庭菜園づくり、庭木の手入れ ・家具移動、カーテンの取り外し洗濯、ペットのお世話 ・介護者外出中のオムツ交換、自宅での見守りなど ・買い物代行、薬受取り代行 ・通院付き添い、買い物付き添い、外出の付き添い ・朝の地区ゴミステーションへのゴミ出し（いいおか地区限定：330円～）  料金：1,650円（税別1,500円） 【30分ごと】 +交通費（車両使用） 1キロ 27円（税別25円）にて

## 家での生活支援（ヘルパー事業所の介護保険外サービス）

番号	名前	連絡先	対応区域	サービス内容
63	ヤックスヘルパー ステーション旭	入野703-1 ヤックスケアタウン 旭入野店内  74-7132 (FAX 74-7140)  ✉ asahi@care- yacs.co.jp	旭市 匝瑳市 東庄町	あんしんサービス  介護保険で対応できないサービスを行っております。  毎日行われる家事全般:2,750円 (スタッフ1名あたり1時間) 毎日行われない家事:3,060円 (スタッフ1名あたり1時間)  交通費:510円(1回)  ※介護保険サービスの続きでご利用いただく場合は交通費は頂いておりません。 ※介護保険を申請していない方も自費サービスとしてご利用いただけます。
64	指定訪問介護 事業所 なごやか	旭市ニの1758-1 2F  74-8180  (FAX 74-8185)	旭市 銚子市	①通院同行、介護保険サービス外の掃除等  1時間2,000円(当事業所の介護保険サービスを利用している場合) 1時間3,000円(当事業所の介護保険サービスを利用していない場合)  ②ゴミ捨て等も含む大掃除  大掃除:1時間4,000円 ゴミ廃棄:1袋500円  ※介護保険サービスを利用している方が対象



## 家での生活支援(その他の介護保険外サービス)

番号	名前	連絡先	対応区域	サービス内容
65	公益社団法人 旭市シルバー 人材センター	二の2599-1 60-1150 (FAX 60-1090)	市内全域	草取り、草刈り、植木剪定、簡単な大工修理、病院付き添い、その他軽作業  ※ご利用料金はお問い合わせください。 ※初めてのお客様は、現場を下見させていただきます。  平日午前8時から午後4時45分まで事務所が開いていますので、お気軽にお問い合わせください。  定休日:土・日曜日、祝日
66	介護保険外 サービス ひあ・はーと  	鎌数4343-28 080-6598-0502  ✉ hearheart.uino@gmail.com	市内全域	①お話相手・趣味サポート(30分900円~) ②お手伝いサービス(10分500円~) ③付き添いサポート(30分1,200円~) ④介護者サポート(30分1,000円~)  営業時間:午前7時~午後8時 定休日:不定休 料金:サービス料+交通費(1km25円)  ※初回のみ30分無料 ※毎週ご利用で20%オフ
67	ごみ出し 代行サービス たすいち	江ヶ崎1611-27 090-3330-0457  ✉ tasuichi.ui@gmail.com	江ヶ崎、琴田、 鎌数、新町等  その他の市内の 地区は要相談	・地域のごみ捨て場までの朝のゴミ出し代行  ※ゴミ出し代行1回500円~ ひと月2,000円~  定休日:不定休
68	アサヒソーシャル サポート	琴田2695-32 050-3204-0120  ✉ asahi_s_s_12@yahoo.co.jp  ホームページ https://asahi-socialsuppotter.com	市内全域	・病院付き添いサービス ・外出付き添いサービス ・お話し相手、健康相談、見守りサービス ・安否確認、巡回訪問サービス ・電話訪問 ・簡単なお掃除、荷物運び、犬の散歩など  ※保険適用外サービスです。 (介護保険、医療保険は適用されません。) ※医療処置、介護タクシーのサービスは行っていません。  定休日:土曜日、日曜日、祝日

## 家での生活支援（その他の介護保険外サービス）

番号	名前	連絡先	対応区域	サービス内容
69	オラカラ	三川4829-38 85-5884 (電話・FAX共通)	海上、飯岡地域	掃除や片付け、買い物、草取りなど生活上のお困りごとに対応します。 30分500円、1時間1,000円、 1時間30分1,500円 ※必要経費が発生した場合は別途いただきます。(消耗品、買い物代行時のガソリン代など) ※作業内容によっては、お受けできない場合もございます。詳細はお問合せください。 ※オラカラ(心の病のある方を対象とした障害福祉サービス事業所)のメンバーとスタッフで伺います。 利用可能曜日:水曜日 (その他の平日をご希望の方はご相談ください。)

## 家での生活支援（見守り）

番号	名前	連絡先	対応区域	サービス内容
70	ヤマト運輸株式会社 クロネコ見守りサービス ハローライト訪問プラン	0120-86-2220 ✉ mimamori@kuronekoyamato.co.jp	市内全域	トイレや洗面所など、毎日使用する電球を「ハローライト電球」に交換するだけで始められるサービスです。電球のON/OFFを24時間確認できない場合に異常を検知し、ご家族などの通知先にメールが届きます。通知先からのご依頼があれば、ヤマト運輸のスタッフが代わりに設置先を訪問し、状況確認を行います。 ご利用料金:月額1,078円(税込) 初期費用・追加費用不要 受付時間:9時~18時(年中無休)

## 家での生活支援（草取り、草刈）

番号	名前	連絡先	対応区域	サービス内容
71	公益社団法人旭市シルバー人材センター	二の2599-1 60-1150 (FAX 60-1090)	市内全域	草取り、草刈り、植木剪定、簡単な大工修理、病院付き添い、その他軽作業 ※ご利用料金はお問い合わせください。 ※初めてのお客様は、現場を下見させていただきます。 平日午前8時から午後4時45分まで事務所が開いていますので、お気軽にお問い合わせください。 定休日:土・日曜日、祝日

## 家での生活支援（草取り、草刈）

番号	名前	連絡先	対応区域	サービス内容
72	片付け屋 ベン	鎌数9217-12 080-2112-9950 (FAX 60-1923)	市内全域	室内、屋外廻り片付け、草刈り、粗大ゴミ撤去、運搬、処分 ※料金につきましては事前に伺い、見積り（無料）させていただきます。 定休日：なし 千葉県知事許可 第01200221000号 産業廃棄物収集運搬
73	みんなの家 (社会福祉法人 ロザリオの聖母会) 	野中3825 60-0607 (代表) (FAX 60-0667)	市内全域	除草作業(草刈り・草取り) 10:00~15:00の範囲内でできる作業 ※料金については事前に下見に伺い、見積もりをさせていただきます。 定休日：土日・祝日・GW・お盆・年末年始
74	ワークセンター (社会福祉法人 ロザリオの聖母会) 	野中4074-1 63-7654 (FAX 63-7685)	旭地域の 矢指	草刈り 時間は基本的に10:00~15:00 ※料金は事前訪問し、見積もりさせていただきます。 定休日： 土日・祝日・GW・お盆・年末年始
75	便利屋住まいる アシスト	中谷里8346-1 080-9982-1990 ☒ smile-assist@ outlook.jp	市内全域	片付けや庭仕事、家周りの困り事など、何でも気軽にご相談下さい。旭市内お見積り無料 定休日：日曜日
76	ふくろう工房 (就労継続 支援B型)	萩園1439-18 55-1055 (FAX 55-3330) ☒ npo_fukurou@ yahoo.co.jp	市内全域	草刈り、草取り ※基本的に午前10時~午後3時の範囲内でできる作業 ※料金については事前に下見に伺い、見積りさせていただきます。 定休日：土曜日、日曜日 (土曜日は開所している日も有り)



## 家での生活支援(草取り、草刈)

番号	名前	連絡先	対応区域	サービス内容
77	オラカラ	三川4829-38 85-5884 (電話・FAX共通)	海上、飯岡地域	掃除や片付け、買い物、草取りなど生活上のお困りごとに対応します。 30分500円、1時間1,000円、1時間30分1,500円 ※必要経費が発生した場合は別途いただきます。(消耗品、買い物代行時のガソリン代など) ※作業内容によっては、お受けできない場合もございます。詳細はお問合せください。 ※オラカラ(心の病のある方を対象とした障害福祉サービス事業所)のメンバーとスタッフで伺います。 利用可能曜日:水曜日 (その他の平日をご希望の方はご相談ください。)
78	あい支援センター	三川4936 57-5076 (FAX 57-5078)	市内全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>一緒に庭仕事、草取り、家庭菜園づくり、庭木の手入れ</li> <li>家具移動、カーテンの取り外し洗濯、ペットのお世話</li> <li>介護者外出中のオムツ交換、自宅での見守りなど</li> <li>買い物代行、薬受取り代行</li> <li>通院付き添い、買い物付き添い、外出の付き添い</li> <li>朝の地区ゴミステーションへのゴミ出し(いいおか地区限定:330円~)</li> </ul> 料金:1,650円(税別1,500円) 【30分ごと】 +交通費(車両使用) 1キロ 27円(税別25円)にて
79	エンディングサポート	茨城県神栖市 大野原1-3-25 ビューロハピネスE 0299-95-5071 (FAX 0299-95-5072)  ✉ info@endingsupport.com	市内全域	悩みや不安ありませんか? 遺品整理・特殊清掃・生前整理・ゴミの片付け・ハウスクリーニング・草刈り ※お見積り無料です。 定休日:不定休 許可 一般社団法人 遺品整理士認定協会所属 遺品整理士 地区統括会員:IS24782号 産業廃棄物収集運搬業許可証: 00801222702号 ほか

## 家での生活支援(家の片づけ)

番号	名前	連絡先	対応区域	サービス内容
80	おそうじ本舗 旭店	江ヶ崎434 55-3898 (FAX 55-2202)	市内全域	ハウスクリーニング全般、おそうじ全般 お見積り無料 定休日:不定期



## 家での生活支援(家の片づけ)

番号	名前	連絡先	対応区域	サービス内容
81	便利屋住まいる アシスト	中谷里8346-1 080-9982-1990 ✉ smile-assist@ outlook.jp	市内全域	片付けや庭仕事、家周りの困り事など、何でも気軽にご相談下さい。旭市内お見積り無料 定休日:日曜日
82	片付け屋 ベン	鎌数9217-12 080-2112-9950 (FAX 60-1923)	市内全域	室内、屋外廻り片付け、草刈り、粗大ゴミ撤去、運搬、処分 ※料金につきましては事前に伺い、見積り(無料)させていただきます。 定休日:なし 千葉県知事許可 第01200221000号 産業廃棄物収集運搬

## 家での生活支援(家の片づけ・財産処分・遺品整理)

番号	名前	連絡先	対応区域	サービス内容
83	オオツカホーム (十日市場 林伊兵衛)	ハの1192-3 62-8277 (FAX 71-1717) ✉ info@ohtuka- home.com	市内全域	財産処分、空室(家)管理等、不動産全般の相談を無料でお受けします。 希望にて自宅に伺います。 定休日:火曜日、水曜日 (毎月最終週・祝日は営業) 許可 不動産業:千葉県知事(5)第14570号 全国賃貸不動産管理業協会会員: 会員番号06805
84	藤クリーン	三川5521-5 74-3030 (FAX 74-3003)	市内全域	このようなお悩みございませんか? 遺品整理、空き家の片付け、不用品・粗大ゴミの回収 お見積り無料です。 定休日:日曜日 許可 日本産業廃棄物処理:916016070号 遺品整理士:IS23868号
85	エンディング サポート	茨城県神栖市 大野原1-3-25 ビューロハピネスE 0299-95-5071 (FAX 0299- 95-5072) ✉ info@ endingsupport. com	市内全域	悩みや不安ありませんか? 遺品整理・特殊清掃・生前整理・ゴミの片付け・ハウスクリーニング・草刈り ※お見積り無料です。 定休日:不定休 許可 一般社団法人 遺品整理士認定協会所属 遺品整理士 地区統括会員:IS24782号 産業廃棄物収集運搬業許可証: 00801222702号 ほか

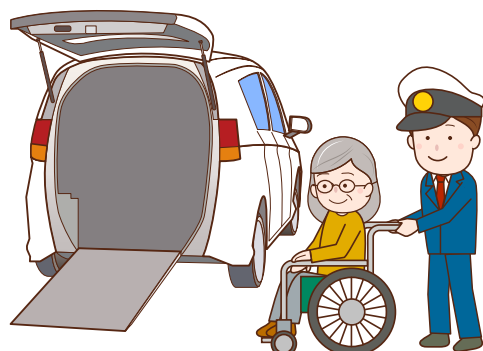


## 介護タクシー



番号	名前	連絡先	対応区域	サービス内容
86	蒼葉福祉介護 タクシー	江ヶ崎27-3 090-6016-1284	千葉県全域	初乗り:510円 迎車回送料金:500円(一律) 乗降介助:500円  障がい者割引等:1割引(障がい者割) 車いす対応可 ストレッチャー対応可  年中無休24時間対応
87	介護タクシー みぎわ	鎌数1932-1 60-2235 (FAX 60-2236) ✉ manna-kaigo@ agate.plala.or.jp	旭市からの出発 で県内全域	初乗り:690円 迎車回送料金:690円 乗降介助:「訪問介護みぎわ」で対応可能 障がい者割引等あり  車いす対応可(電動車いす、リクライニング 車いすも可) ストレッチャー対応不可  要予約(緊急時は空いていれば予約なし でも可)
88	笑顔のおてつだ い福祉タクシー	西足洗2746-8 62-6573 ✉ info@egaono- otetudai.com	旭市 銚子市 匝瑳市 香取市 東庄町	初乗り:700円(2kmまで)、 その後302mごとに90円 迎車回送料金:1kmのスリップ制で初乗り 運賃に含む 乗降介助:1乗車につき500円  障がい者割引等:1割引(障がい者割等) 車いす対応可 ストレッチャー対応可 買い物支援等は、おてつだいサービスとし て予約制の時間制料金で対応可能です。  定休日:土曜日、日曜日、祝日 (事前予約で対応可能)
89	株式会社 介護太陽	見広5-1 55-2311 (FAX 55-2316) ✉ taiyo@ beetle.ocn.ne.jp	旭市 銚子市 匝瑳市	初乗り:700円 迎車回送料金:なし 乗降介助:あり  障がい者割引等あり 車いす対応可 ストレッチャー対応不可 買い物支援等サービスあり  定休日:土曜日、日曜日

## 介護タクシー

番号	名前	連絡先	対応区域	サービス内容
90	あい支援センター	三川4936 57-5076 (FAX 57-5078)	市内全域	時間制運賃:2,700円(30分ごと) 車いす対応可 ストレッチャー対応不可
91	介護タクシー そよ風	鎗木1853 68-4201 (FAX 74-3338)	旭市 匝瑳市 香取市	初乗り:750円(大型)、640円(小型) 乗降介助:なし 障がい者割引等:なし 車いす対応可 ストレッチャー対応可
92	アステル サポート 株式会社	銚子市春日町105 0479-21-3740	千葉県全域	運賃等はその都度お問い合わせください。 車いす対応可 ストレッチャー対応可 買い物支援等サービスはお問い合わせください。 365日24時間対応可
93	介護タクシー ひかり	横芝光町谷中 1778 0479-84-1914 080-1050-8040 ✉ a08010508040@ docomo.ne.jp	千葉県全域	初乗り:720円(大型)、690円(小型) 迎車回送料金:あり 乗降介助:1,100円(30分以内)実費のみ 障がい者割引等:1割引(障がい者割)手帳所持者の方 車いす対応可 ストレッチャー対応可 買い物支援等サービス:要相談(実費にて対応)



## 旭市コミュニティバス・デマンド交通 きらりんタクシー


番号	名前	連絡先	サービス内容
94	旭市 コミュニティ バス  	旭市役所 企画政策課  62-5307  (FAX 63-4946)  千葉交通(株) 銚子営業所  0479-22-8486	<p>日々の買い物や通学、通院などの移動手段として、市の中心部と各地域を結ぶコミュニティバスを運行しています。</p> <p>運行内容は総合公共交通マップや市ホームページで確認できます。</p> <p>基本運賃 200円</p> <p>※後期高齢者医療被保険者証、運転経歴証明書、障害者手帳(身体、療育、精神)の提示等で100円</p>
95	デマンド交通 きらりん タクシー  	旭市役所 企画政策課  62-5307  (FAX 63-4946)	<p>バスが運行していない地域や、バス停まで歩くことが難しい人の交通手段を確保するため、乗り合い型のタクシー「デマンド交通」を運行しています。</p> <p>利用には事前の登録が必要です。 登録用紙に必要事項を記入し旭市企画政策課へ提出してください。 登録用紙は旭市役所企画政策課で配布しているほか、市ホームページでもダウンロードできます。</p> <p>運行内容は総合公共交通マップや市ホームページで確認できます。</p> <p>基本運賃 500円 ※障害者手帳(身体、療育、精神)を所有している人、運転経歴証明書所有等は400円</p>



## 高齢者に優しいサービス(相続・財産管理・保険・税務相談等)

番号	名前	連絡先	対応区域	サービス内容
96	アルモント ファミリー	ニの1673-1 旭商事ビル1階  85-5151 (FAX 85-6655)  ✉ info@alмонт- family.co.jp	市内全域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症による資産凍結や財産管理対策(任意後見契約・家族信託契約)</li> <li>・亡くなった後の手続きや財産についての意思表示(死後事務委任契約・公正証書遺言・尊厳死宣言書)</li> <li>・その他(相続・特殊詐欺対策・永代供養・散骨・墓じまい)</li> </ul> <p>ご相談は無料。 各種手続きに関しては、別途費用を頂戴いたします。内容によっては対応ができかねる場合もございます。</p> <p>年中無休(予約状況によってはご希望に添えない場合もございます。)</p>
97	株式会社 山本保険事務所	ニの2486-1 60-3456 (FAX 60-3457)  ✉ yamamoto3456 @outlook.jp	市内全域	<p>傷害保険、自転車保険等の高齢者向けの保険のご相談やドライブレコーダーの使い方、交通事故等のトラブルの相談を無料で承ります。</p> <p>定休日:土曜日、日曜日、祝日</p>
98	(有)仲村商会	口の1236-4 62-1372 (FAX 62-2948)  ✉ nakamurashoukai @heart.ocn.ne.jp	市内全域	<p>損保:自動車・火災・傷害保険 生保:死亡保険(50万~300万円)・入院保険(一時金5万~10万円)</p> <p>損害保険ジャパン(株)、プラス少額短期保険(株)の代理店です。保険のことは何でも聞いてください。</p> <p>定休日:日曜日</p>
99	司法書士法人 菅谷石橋事務所	琴田2815-6 74-8361 (FAX 74-8362)  ✉ sugaya_jimusho @jupiter.ocn.ne.jp	市内全域	<p>遺言・相続手続</p> <p>定休日:土曜日、日曜日、祝日、年末年始</p>



## 高齢者に優しいサービス(福祉用具のレンタル、販売)

番号	名前	連絡先	配達・対応区域	サービス内容
100	アドラップ 	イの4644 小松屋シーズ2F  64-1245 (FAX 64-1202)	市内全域	<p>介護用ベッドや車いすなどの福祉用具のレンタル・販売。 設置・配送料無料。 ご自宅まで伺いますので、お気軽にご相談ください。</p> <p>平日9:00~17:30 土曜日9:30~17:30</p> <p>定休日:日曜日・祝日</p>


## 高齢者に優しいサービス(高齢者の運転講習)

番号	名前	連絡先	対応区域	サービス内容
101	株式会社 海上中央 自動車教習所	蛇園2864 55-2521 (FAX 55-2542)	市内全域	運転技能検査、認知機能検査、高齢者講習 70歳以上の方が対象です。 各講習についてくわしくは、お問い合わせください。 定休日:年中無休(年末年始は除く)

## 高齢者に優しいサービス(眼鏡、補聴器を訪問で作る、調整)

番号	名前	連絡先	配達・対応区域	サービス内容
102	メガネスーパー 移動式店舗 (近隣店舗: メガネスーパー 東金店) 	東金市東新宿 20-4 0120-234-506  eyecare@ meganesuper. com	市内全域	・眼鏡と補聴器の新規販売からメンテナンス(調整)まで承ります。 ・それぞれアフターサービスもお任せください。 ・出張費:3,300円(税込み)  出張のご依頼受け付けは10時~18時 出張訪問日は応相談




## 高齢者に優しいサービス(ペットの送迎付きトリミング)

番号	名前	連絡先	対応区域	サービス内容
103	ハートブーケ ケネル	鎌数3824-6 74-7790 (電話・FAX共通)  pome_no_ouchi @yahoo.co.jp	市内全域	75歳以上で旭市在住の方の依頼に限り、 愛犬の送迎無料で承ります。 年中無休(出張時以外) 許可: 第一種動物取扱業 販売登録07-海保-3-21

## 高齢者に優しいサービス(お墓掃除、お墓参り代行サービス)

番号	名前	連絡先	対応区域	サービス内容
104	しおんストーン ケアサービス	二の1673-1 62-2400 (FAX 03-6673- 4259)	市内全域	お墓のお掃除、メンテナンス、お墓参り代行 墓石クリーニング基本コース 9,800円~ 定休日:不定休

## 通うことができる施設など(学び・趣味・交流活動)


番号	名前	連絡先	対応区域	サービス内容
105	公益財団法人 旭コミュニティ 振興財団 	ニの561  63-8827	市内全域	転倒予防教室・ストレッチヨガ教室・生花・書道・洋裁等各種講座開催。 午前9時～正午、午後1時～4時  定休日:月曜日・日曜日午後・祝日、 6月29日
106	暮らしの保健室 ふらっとかふえ	鎌数1932-1 フリースペース みぎわ  NPO法人清水の里 080-4838-3757	市内全域	地域で安心した生活が送れるように、看護師、ケアマネジャーなどが相談に応じます。気軽な気持ちで「ふらっと」お立ち寄りください。  お茶代100円  毎週月曜日 午前10時～11時30分 健康体操 午前11時30分～午後3時 健康相談(参加自由) 毎月第2月曜日 食事会(参加費500円)
107	千葉県立東部 図書館 	ハの349  62-7070	市内全域	資料の閲覧、貸出等。 建物入り口から主に奥側に書架、貸出カウンターがあります。  午前9時～午後7時 土・日曜日、祝日は午前9時～午後5時  定休日:月曜日、12月29日～1月4日 (ほかに館内整理日等あり)
108	旭市図書館 	ハの349  62-2560	市内全域	資料の閲覧、貸出等。 建物入り口手前側に書架、貸出カウンターがあります。  午前9時～午後7時 土・日曜日、祝日は午前9時～午後5時  定休日:月曜日、12月29日～1月4日 (ほかに館内整理日等あり)
109	天然温泉 旭の湯	東足洗 2778-47  62-1126  (FAX 62-0829)	市内全域	日帰り温泉(食堂有)  平日:1,150円 土・日・祝日:1,250円 午前10時30分～午後11時 (最終受付:午後10時)  定休日:年中無休
110	地域交流 スペース ホットステーション 菜の花	横根166 (元尾上青果店)  57-2887	市内全域	休憩所として、気軽にお立ちよりください。 サロン 手作り品の販売 寄付の衣料品、食器、雑貨品の安価販売 午前10時～午後4時  定休日:土曜日、日曜日、祝日



## 通うことができる施設など(学び・趣味・交流活動)


番号	名前	連絡先	対応区域	サービス内容
111	飯岡福祉センター	横根3520 57-5577	市内全域	入浴、休憩用の「ふれあい広間」(午前11時から午後4時) 受付時間:午前10時半から午後3時半 (曜日により利用時間の変更あり) 利用料: 一般200円、月極会員2,000円 定休日:月曜日、祝日、12月28日~1月4日

## 通うことができる施設など(健康づくり)

番号	名前	連絡先	対応区域	サービス内容
112	カーブスイオンタウン旭	イの4337-1 109区画 85-7848 (FAX 85-7849)	市内全域	女性専用フィットネスクラブ・スポーツジム 専門コーチがサポート。1回30分短時間で ムリなく筋トレ・有酸素運動・ストレッチの3 つの運動を効率よく行えます。月会費制。 平 日:午前10時~午後1時、 午後3時~7時 土曜日:午前10時~午後1時 定休日:日曜日、祝日、年末年始 (12月31日~1月3日)
113	メンズ・カーブス イオンタウン旭	イの4337-1 109区画 74-3515 (FAX 74-3516)	市内全域	自分のペースでできるちょうどよいスポー ツジム 専門コーチがサポート。 1回30分短時間でムリなく筋トレ・有酸素 運動・ストレッチの3つの運動を効率よく行 えます。月会費制。 平 日:午前11時~午後1時、 午後3時~8時 土曜日:午前10時~午後1時、 午後3時~5時 定休日:木曜日、日曜日、祝日、年末年始 (12月31日~1月3日)
114	あさひ健康 福祉センター 	中谷里8340-53 62-0686	市内全域	入浴。入浴後に休める部屋あり。 午前10時~午後5時 市内一般400円 月極め会員4,000円 定休日:月曜日 12月29日~1月3日
				トレーニングルーム。 トレーナー配置あり。 午前10時~正午、午後1時~4時 市内一般400円 月極め会員4,000円 (料金は入浴と共通) 定休日:月曜日・水曜日・金曜日 12月29日~1月3日



## 通うことができる施設など(健康づくり)

番号	名前	連絡先	対応区域	サービス内容
115	あさひパーク ゴルフ場 	中谷里8340-53 62-8989	市内全域	用具の無料貸出あり。 午前8時30分～午後5時(3・4・9・10月) 午前8時～午後6時(5～8月) 午前8時30分～午後4時(11・12・1・2月) 65歳以上1回350円、65歳未満1回500円 定休日:第2・第4月曜日、 12月31日、1月1日 (天候等により休業の場合あり)

## 家族交流会

番号	名前	連絡先	対応区域	サービス内容
116	家族交流会	各地域包括 支援センター (シニア生活便利 帳の最後のページ 参照)	市内全域	認知症の方を介護する家族が集まり、介護 体験や日頃の悩みを話し合い、情報交換 や交流を行います。  開催日:不定期(広報等で随時お知らせ)

## 認知症カフェ

番号	名前	連絡先	対応区域	サービス内容
117	オレンジ・カフェ こもれび 	ニの561 63-8827	市内全域	認知症の方や家族、地域住民、専門職等 が集い情報交換や交流を行っています。 場 所:公益財団法人 旭コミュニティ振興財団 開催日:第2水曜日(変更あり、要確認) 午後1時半～3時

118

## シニアカフェ

### 旭市保健推進員が実施しているシニアカフェ

“シニアカフェ”は、保健推進員が参加された皆様と一緒に  
手遊びや体操、クイズ等をしながら、楽しく語らう憩いの場です。

開催する場所と時間をご希望に応じてさせていただきます。参加費用はおひとり  
100円をいただきますが、お帰りにお土産をご用意させていただいております。

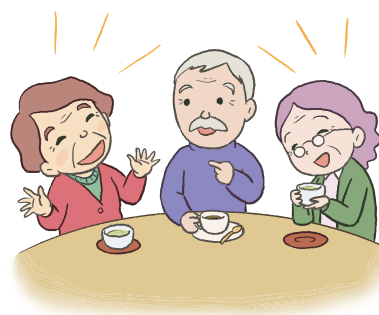
ぜひ、まわりのお友達とご参加ください。

お申し込みやお問い合わせは

下記までお電話をお願いします。

連絡先 旭市役所健康づくり課  
保健推進員担当

電 話 63-8711



# 旭市高齢者見守りネットワーク事業

## 1. 高齢者見守りネットワークとは

「旭市高齢者見守りネットワーク事業」は高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、市内で事業活動をされている事業者の皆様のご協力をいただき、通常の業務のなかで高齢者の異変に気がついたときは市役所（緊急時には消防・警察）へご連絡いただくことで、地域の高齢者をさりげなく見守っていく事業です。

## 2. ご協力いただきたい内容

通常の業務の中で、次のような高齢者の異変に気がついたときには市役所高齢者福祉課や関係機関へご連絡をお願いします。

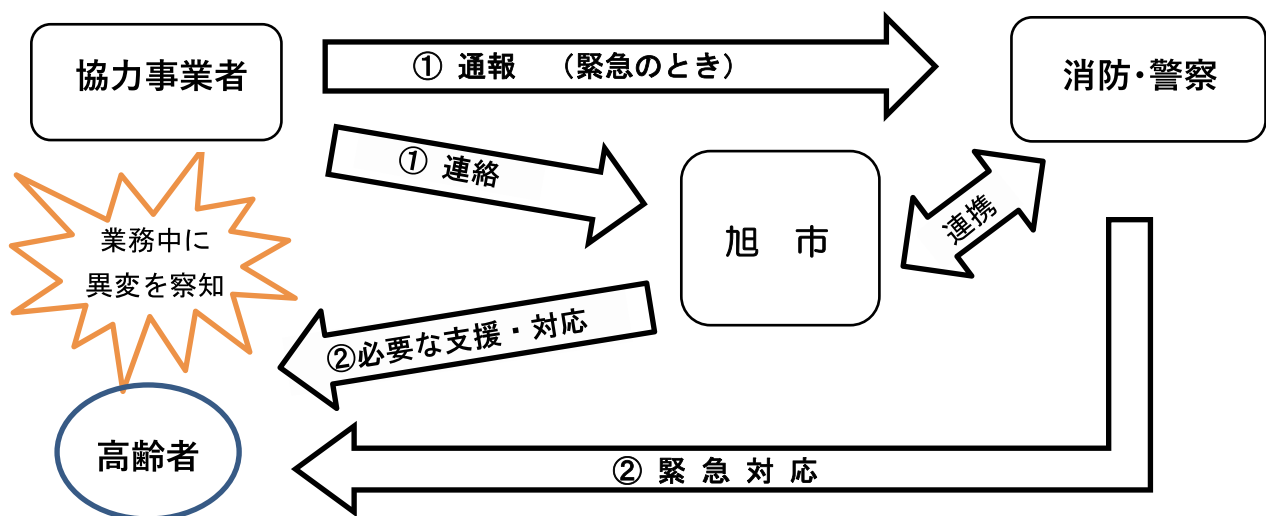
### ● 例えば…

- ・新聞や郵便が何日もたまっている、独居高齢者なので安否確認してほしい。
- ・何日も洗濯物が干したままになっている。
- ・電灯が昼夜ついたままになっている。
- ・高齢者が不自然な服装で歩いていたり、徘徊しているのではないかとと思われるとき
- ・高齢者を怒鳴る声が頻繁にきこえるとき

## 3. 支援までの具体的な流れ

- ① 通常の業務の中で、高齢者等の異変に気づいた場合は、その状況を下記の連絡先にご連絡ください。
- ② 連絡をいただいた各機関で連携を図り、対象者を支援します。

### <ネットワークのイメージ>



○ 連絡先 (連絡時間 平日 8時30分～17時15分)

高齢者福祉課 高齢者班	0479-62-5350
旭市基幹型地域包括支援センター	0479-62-5433
旭市役所 (休日は日直)	0479-62-1212 (代表)

# 旭市高齢者見守りネットワーク事業 協定締結事業者

(五十音順、敬称略)  
R5.4.1時点

業種	No.	事業所名	業種	No.	事業所名	
郵便	1	日本郵便株式会社 旭郵便局		26	海匝ガス事業協同組合	
金融機関	2	株式会社京葉銀行 旭支店	ガス	27	総武ガス株式会社	
	3	株式会社千葉銀行 旭支店		28	千葉県LPガス協会海匝支部	
	4	株式会社千葉興業銀行 旭支店		水道	29	シーデーシー情報システム株式会社
	5	ちばみどり農業協同組合	灯油販売	30	有限会社ミヤザワ	
	6	銚子商工信用組合 旭支店	NPO法人	31	NPO法人あなたの街の電気屋さんが見守り隊	
	7	〃 飯岡支店		32	特定非営利活動法人 はんどいんはんど東総	
	8	〃 海上支店		飲料販売	33	千葉県ヤクルト販売株式会社 東部支社
	9	〃 千漣支店	34		フルヤ牛乳 旭西部販売店	
	10	銚子信用金庫 旭中央支店	35		フルヤ牛乳 うなかみ販売店	
	11	〃 飯岡支店	36		明治牛乳 千漣販売所	
	12	〃 海上支店	37		明治けんこう宅配便 海上店	
	13	〃 千漣支店	38		メグミルク 旭販売店	
	保険	14	あいおいニッセイ同和損害保険(株) 千葉支店	宅配弁当 出前 食料品配達	39	ア・ビュー株式会社 (Restaurant KOU レストランコウ)
15		あいおいニッセイ同和 千葉支店プロ会	40		飯倉分店	
16		第一生命保険株式会社 成田支社	41		石橋菓子舗	
17		明治安田生命保険相互会社 成田支社 旭営業所	42		薄田商店	
新聞販売	18	株式会社N&K(ASA旭・ASA飯岡)	43		中国料理 香妃	
	19	産経新聞 旭飯岡専売所	44		みのや商店	
	20	読売センター旭	45		有限会社しまだ にわ国道店	
	21	読売センター旭東部	46		有限会社なみ川 旬鮮創作なみ川	
	22	読売センター飯岡 佐久間新聞店	47		ワタミ株式会社	
	23	読売新聞千漣サービスセンター 菱木新聞店	生活協同 組合		48	生活協同組合 コープみらい
コンビニ	24	株式会社セブン-イレブン・ジャパン			49	生活協同組合 パルシステム千葉
電気	25	東京電力パワーグリッド株式会社	食料品店		50	株式会社ナリタヤ


# 旭市高齢者見守りネットワーク事業 協定締結事業者

(五十音順、敬称略)  
R5.4.1時点

業種	No.	事業所名	業種	No.	事業所名
宅配便	51	佐川急便株式会社	医薬品 卸売	69	アルフレッサ株式会社 旭支店
	52	ヤマト運輸株式会社 千葉主管支店		70	株式会社スズケン 旭支店
タクシー	53	旭タクシー株式会社	調剤薬局	71	有限会社 毎日薬局
	54	有限会社飯岡タクシー	鍼灸 マッサージ 治療院 接骨院	72	泉川治療院
	55	有限会社千潟タクシー		73	遠藤マッサージ
	56	有限会社丸運タクシー		74	小倉接骨院
理容 美容	57	国保旭中央病院内理髪店		75	くろねこ堂治療院
	58	ヘアーサロン姉妹		76	佐伯治療院
衣服販売	59	井筒屋洋品店		77	田原整骨院
寝具販売	60	飯田ふとん店		78	長生館五黄指圧整体治療院
クリーニング	61	フタバクリーニング		79	富沢治療院
清掃	62	合同会社エンディングサポート		80	塙鍼灸接骨院
	63	藤クリーン		81	はりきゅう指圧ボディケアサロンUNO
住宅 改修	64	株式会社石川商会住宅機材		82	はりきゅう・マッサージのリフレッシュルーム恒久
	65	株式会社ケンシン設計		83	ひまわり鍼灸院
	66	株式会社SEISHO		84	宮内鍼灸治療院
	67	島田ガラス店		85	リフレッシュ鍼灸院
不動産	68	オオツカホーム	86	訪問治療院 らくまる	



## 旭市高齢者福祉サービス

番号	名前	連絡先	サービス内容	
119	【見守り支援】 緊急通報装置 貸与	旭市役所 高齢者福祉課  62-5350 (FAX 62-2170)	体調不良等の緊急時に備え、24時間体制で対応できる緊急通報装置を貸与する。 ●火災報知機と人感センサー連動 ●振り込め詐欺威嚇機能付き  ※所得により、利用料金の自己負担あり	
120	【見守り支援】 配食サービス		食材の買い物や調理困難な虚弱な65歳以上の一人暮らし、高齢者のみ世帯に対して、配食サービスを提供することで、『見守り』と『健康の保持』を図る。  ※別棟や隣家に身内の方が居住している場合は対象外 ※働いている方は対象外  月～金曜日（祝日は除く）で昼食を配達。 週3回以内 費用：1食300円	
121	【見守り支援】 認知症高齢者 等SOSネット ワーク		認知症により行方不明になる可能性のある方を地域で見守り、行方不明になった場合に、発見活動を開始する。  ※事前登録が必要（無料）	
122	【見守り支援】 認知症高齢者等 見守りシール 交付事業			インターネット上の伝言板を通じてやり取りを行うことが出来るQRコードが印字された『見守りシール』を交付して、認知症高齢者等の地域の安全確保の仕組みを整え早期の発見活動を行う。  ※事前登録が必要（無料）
123	高齢者見守り ネットワーク 事業		市内で事業活動をされている事業者の皆様にご協力をいただき、通常の業務のなかで高齢者の異変に気づいたときには市役所（緊急時は消防・警察）へご連絡いただくことで地域の高齢者をさりげなく見守っていく事業。  ※締結事業所一覧は29ページ参照	
124	はり、きゅう、 マッサージ等 施設利用券 助成		はり、きゅう、マッサージ、指圧の費用の一部を助成する。 ●助成金：1枚につき1,000円 年間12枚 ●対 象：70歳以上の高齢者  ※市に登録された施設のみ有効 ※1ヶ月2枚まで使用可能 ※本人以外使用不可	



～一緒に楽しく、筋力アップを目指しましょう！～

## 「あさピー☆きらい体操」を行い、

### 皆さまで健康づくりをしませんか？

旭市では、高齢者の皆さまが住み慣れた地域で、声をかけ合い、集会所等に集まり、趣味や運動、介護予防等が自主的に継続して行える、通いの場の設置を進めております。

#### ○あさピー☆きらい体操とは？

年を重ねると、低下しがちな足腰の筋力アップとバランス能力の向上を目指す体操です。慣れてきたらおもりをつけて運動をしていきます。

また、いつまでもお食事をおいしく食べられるよう、お口の体操も行います。



#### ○あさピー☆きらい体操の効果

効果その1 転倒予防ができ、いつまでも元気にいきいきと生活を送ることができます。

効果その2 地域で集まる機会をもつことで、楽しい仲間づくりを行うことができます。



「自分の地域でもやってみたい」、「もう少し詳しく聞きたい」など興味をお持ちの方は、下記「地域包括支援センター」へご連絡ください！

◇お問い合わせ先（午前8時30分～午後5時15分 ※土日・祝日除く）

中央地域包括支援センター（中央、矢指、富浦小学校区担当）

☎0479-85-5371

東部地域包括支援センター（海上・飯岡地区担当）

☎0479-74-3433

北部地域包括支援センター（干潟、豊畑、共和、琴田小学校区・干潟地区担当）

☎0479-68-2055

## 通いの場 一覧表

No.	名 称	開催日時	会 場	所在地	担当地域 包括支援センター
1	さざんかクラブ	第2・4水曜日 (13:30)	第二やすらぎ園	秋田1698-3	北部地域 包括支援センター
2	萬歳みどり会	毎週水曜日 (10:00)	萬歳地区 多目的研修センター	櫻井123-1 68-2111	
3	千潟つばき会	毎週金曜日 (13:30)	千潟公民館	南堀之内10 68-3111	
4	ひかた桜会	毎週水曜日 (9:20)	ふれあいセンター	入野1355-1 68-4899	
5	新町もみじ会	毎週木曜日 (9:00)	新町下町第一区 コミュニティーセンター	新町357	
6	琴田ふれあいクラブ	毎週火曜日 (13:30)	琴田会館	琴田2947	
7	西琴田いきいきシニア	第2・4火曜日 (14:00)	個人宅	西琴田	
8	西琴田リバーサイド	第1・3火曜日 (13:30)	個人宅	西琴田	
9	西寿会	第2・4金曜日 (9:00)	江ヶ崎西町 コミュニティーセンター	江ヶ崎1638-4	
10	健江クラブ	毎月15日・30日 (13:00)	江ヶ崎 コミュニティーセンター	江ヶ崎2608	
11	千潟高砂クラブ	第2・4水曜日 (13:30)	千潟区民会館	ニの6464-3	
12	赤座クラブ	第2・4木曜日 (13:30)	赤座宅(赤座農園)	鎌数534	
13	神西りんどうクラブ	第2・4月曜日 (13:30) ※4~9月は14:00	神西 コミュニティーセンター	鎌数10416-3	
14	宮本わかばクラブ	毎週木曜日 (13:30)	宮本区 コミュニティーセンター	鎌数1066-2	
15	ガーベラサークル	毎週月曜日 (10:00)	フリースペース みぎわ	鎌数1932-1	
16	大塚原むらじ会	毎週火曜日 (9:30)	大塚原青年館	大塚原194	
17	馬場西部ひまわり会	第2・4木曜日 (14:00) ※冬時間 13:30	馬場西部会館	ニの5877-2	中央地域 包括支援センター
18	宿天神さくら会	毎週火曜日 (13:30)	宿天神青年館	ニの2059	
19	百寿会	第1・2・4金曜日 (14:00)	旭コミュニティ 振興財団	ニの561	



## 通いの場 一覧表

No.	名 称	開催日時	会 場	所在地	担当地域 包括支援センター
20	旭すみれ会	第1・3水曜日 (13:30)	さわやかホール	イの1775	中央地域 包括支援センター
21	東町悠悠会	毎週木曜日 (16:00)	東町青年館	口の346	
22	福寿会	毎週火曜日 (14:00)	Mado-ka(まどか)	口の838	
23	瀬道あさピークラブ	毎週金曜日 (13:30)	瀬道区民館	口の296-5	
24	ハートフリー	毎週金曜日 (10:00)	Mado-ka(まどか)	口の838	
25	田町オリーブの会	毎週月曜日 (10:00)	Mado-ka(まどか)	口の838	
26	健十会	第2・4水曜日 (10:00)	十日市場青年館	ハの1872	
27	椎名内ハッピー	第2・4金曜日 (14:00)	椎名内岡区 コミュニティーセンター	椎名内1297	
28	椎名内燦燦会	毎週月曜日 (10:00)	椎名内東町区民館	椎名内2804	
29	西浜千鳥会	毎週木曜日 (11:00)	西足洗浜青年館	西足洗3255	
30	足川浜つくし会	毎週火曜日 (9:30)	足川浜区集会所	足川3951-22	
31	広原ハナミズキ	毎週木曜日 (10:00)	広原西区青年館	後草2233-1	東部地域 包括支援センター
32	スマイル嚶鳴	毎週金曜日 (13:30)	後草区民館	高生637-1	
33	飯岡いき粋クラブ	第2・4火曜日 (13:30)	大崎町区民館	飯岡2416	
34	広網会	毎週水曜日 (13:30)	広網町区民館	飯岡2339-1	
35	友・遊・きらり!	第1・3木曜日 (14:00)	曾根区民館	三川3596-1	
36	あすなろ会	毎週金曜日 (13:00)	個人宅	下永井	
37	西下町あじさいクラブ	毎週木曜日 (13:30)	西下町区民館	下永井727	

# 地域包括支援センターに ご相談ください

高齢者が住み慣れた地域で安心した生活が送れるように、  
保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーがチームとなって皆さんを支えています。

介護保険を利用したいのですが、  
どうすればいいですか。

最近物忘れがひどく、お金の管理に自信が  
なくなってきた。頼れる身内もいません。

母の介護をしていますが、  
つい声を荒らせてしまいます。

最近足腰が弱くなり、寝たきりへの  
不安があります。

最近、顔を見かけなくなった  
高齢者がいますが  
ひとり暮らしなので心配です。

## 地域包括支援センターは高齢者の相談窓口です！

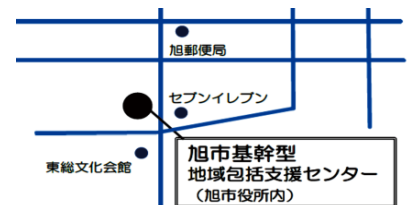
### 旭市基幹型地域包括支援センター

(旭市役所高齢者福祉課内)

役割：各地域包括支援センターの総合調整、後方支援を行います

旭市二の2132 ☎62-5433

月～金曜日（祝日、年末年始除く）8時30分～17時15分



### 旭市中央地域包括支援センター

(Mado-ka 内)

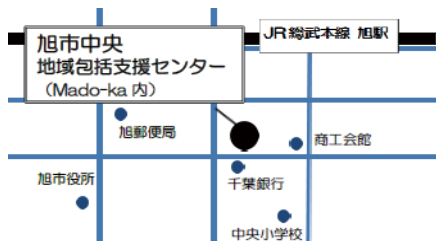
対象：中央小・矢指小

富浦小学校区

旭市口の838 ☎85-5371

月～金曜日（祝日、年末年始除く）

8時30分～17時15分



### 旭市東部地域包括支援センター

(飯岡福祉センター内)

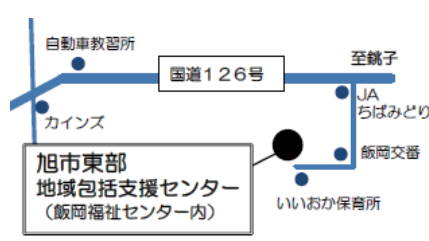
対象：海上地域

飯岡地域

旭市横根 3520 ☎74-3433

月～金曜日（祝日、年末年始除く）

8時30分～17時15分



### 旭市北部地域包括支援センター

(第二やすらぎ園内)

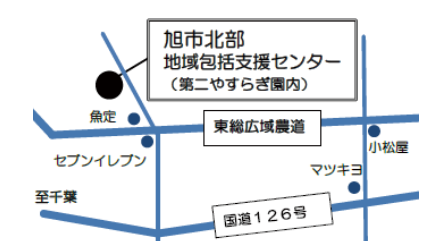
対象：干潟小・豊畑小・共和小

琴田小学校区 干潟地域

旭市秋田 1689-2 ☎68-2055

月～金曜日（祝日、年末年始除く）

8時30分～17時15分





第5版 令和6年2月発行

発行・編集

旭市生活支援体制整備事業協議体

事務局：旭市高齢者福祉課

電話 0479-62-5350



※スマートフォンで読み取るとホームページ  
に公開されている事業所の活動の紹介  
がみられます

本冊子の内容に関するお問い合わせは  
旭市高齢者福祉課へお願いします。